



**KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR  
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
DI KABUPATEN KUDUS**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

Wahyu Ratna Sari

6101415020

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wahyu Ratna Sari NIM 6101415020, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar dalam Permainan Bulutangkis di Kabupaten Kudus telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal sidang 16 Januari 2020.

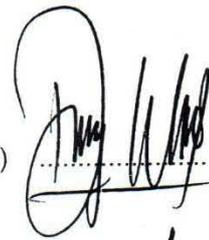
### Panitia Ujian

Ketua Penguji  
  
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris Penguji,  
  
Donny Wira Y.K., M.Pd., Ph.D.  
NIP. 198402292009121004

### Dewan Penguji

1. Donny Wira Yudha Kusuma., M.Pd., Ph.D. (Penguji I)  
NIP. 198402292009121004



2. Dr. Sulaiman, M.Pd. (Penguji II)  
NIP. 196206121989011001



3. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd (Penguji III)  
NIP. 196510201991031002



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

### “KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS PADA ATLET DI PB KABUPATEN KUDUS”

Disusun oleh :

Nama : Wahyu Ratna Sari

Nim : 6101415020

Jurusan : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kepada panitia  
penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Kamis

Tanggal : 16 Januari 2020

Semarang, 16 Januari 2020

Dosen Pembimbing



Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.

NIP. 196510201991031002



Ketua Jurusan PJKR

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197002231995122001

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Wahyu Ratna Sari

Nim : 6101415020

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : KEMAMPUAN FISIK DAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR  
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN KUDUS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 27 Januari 2020



Wahyu Ratna Sari

Nim 6101415020

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman:

(Ali Imran : 139)

“Jangan menunggu; tidak akan pernah ada waktu yang tepat. Mulailah di mana pun Anda berada dan bekerja dengan alat apa pun yang Anda miliki. Peralatan yang terbaik akan ditemukan ketika Anda melangkah”

(Napoleon Hill)

\*\*\*

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini, saya persembahkan untuk keluarga saya. Ibu, Bapak. Saya sangat bersyukur memiliki keluarga yang selalu mendukung pilihan saya dan juga selalu memberikan hal yang terbaik bagi saya. Terima kasih atas semua dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti selama saya mengerjakan skripsi ini, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

**Wahyu Ratna Sari 2019.** *Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus.* Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.

**Kata Kunci : Kemampuan Fisik, Teknik dasar, Bulutangkis, Kabupaten Kudus**

Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar dalam Bulutangkis sangatlah berperan penting dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bulutangkis. Berdasarkan hasil kejuaraan Muria Cup tahun 2018 menunjukkan bahwa juara umum selalu dikuasai oleh satu klub yaitu Taurus. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar dalam permainan bulutangkis di Kabupaten Kudus? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar dalam permainan bulutangkis di Kabupaten Kudus.

Penelitian ini menggunakan metode survey tes dengan analisis kuantitatif. Penelitian dilakukan di empat klub bulutangkis yang ada di Kabupaten Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang masih aktif berlatih di empat klub yang ada di Kabupaten Kudus. Sampel dalam penelitian ini adalah 102 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan melakukan tes fisik yang berpedoman pada buku TKJI Kementrian Pendidikan Nasional dan tes teknik dasar bulutangkis yang berpedoman pada buku olahraga pilihan bulutangkis Tohar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus adalah sebanyak 2 anak masuk dalam kategori Baik Sekali (2.0%), 38 anak masuk dalam kategori Baik (37,3%), 54 anak masuk dalam kategori Sedang (52,9%), 7 anak masuk dalam kategori Kurang (6,9%), 1 anak masuk dalam kategori Kurang Sekali (1.0%). Untuk hasil tes teknik dasar pada pukulan Servis Lob sebesar 66,7%, Lob sebesar 56,9%, Smash sebesar 67,6%, Dropshot sebesar 71,6%, Netting sebesar 66,7%, dan untuk Footwork sebesar 37,3%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya untuk kemampuan fisik atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus dalam kategori Sedang dan untuk teknik dasar dalam kategori Kurang Sekali. Saran yang telah diberikan oleh peneliti untuk tingkat kemampuan fisik sudah baik namun perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi sedangkan untuk teknik dasar perlu banyak adanya latihan tambahan yang dilalukan mandiri dalam setiap programnya karena kemampuan teknik dasarnya masih kurang baik.

## ABSTRACT

Wahyu Ratna Sari. 2020. Physical and Basic Technique Skills of Badminton in Kudus Regency. Final Project of Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Sport Science, Semarang State University. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.

**Keywords: Physical Ability, Basic Technique, Badminton, Kudus Regency**

Physical and Basic Technical Skills of Badminton are crucial in improving the performance of a badminton sport. Based on the results of the 2018 Muria Cup championship, it showed that the overall champion was always controlled by one club, Taurus. The formulation of the problem in this study is how the physical and basic technique skills of badminton in Kudus Regency. This research aimed to determine the level of physical and basic technique skills of badminton in Kudus Regency.

The approach used in this study was survey test method with quantitative analysis. The study was conducted at four badminton clubs in Kudus Regency. The population in this study were all athletes who were still actively training in four clubs in Kudus Regency. The sample in this study were 102 athletes. The sampling technique in this study used total sampling. The data collection technique that used in this study was a physical test which based on the TKJI book of the Ministry of National Education and a basic badminton technique test based on the Tohar badminton choice sportsbook.

The results of this study indicated that the level of physical fitness of badminton athletes in Kudus Regency was as much as two children in the excellent category (2.0%), 38 children in the good category (37.3%), 54 children in the medium category (52.9 %), seven children were in the poor category (6.9%), and one child was in the very poor category (1.0%). For the basic technical test results in the service lob by 66.7%, *Lob* by 56.9%, *Smash* by 67.6%, *Dropshot* by 71.6%, *Netting* by 66.7%, and for *Footwork* by 37.3%.

Based on the results of the study it can be concluded that for the physical abilities test of badminton athletes in Kudus Regency in the medium category and basic techniques in the destitute category. Suggestions that have been given by researchers for the level of physical abilities were good, but it needs to be maintained and improved again. While for basic techniques there is a lot of additional training needed to be done independently in each program because the basic technical abilities are still deficient.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus”.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo , M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Pelatih PB. MENARA, PB. RAJA, PB. TAURUS, PB. HW Kudus yang telah memberikan izin penelitian.
7. Kedua orang tuaku tersayang dan tercinta, Suparmin dan Sri Setiami yang memberikan doa, semangat, saran dan dukungan yang tak habis-habisnya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan berkat dan anugerah yang terbaik atas jasa bapak/ibu/saudara sekalian.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan karena keterbatasan penulis. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca bagi umumnya.

Semarang, 27 Januari 2020



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
1.5.1 Manfaat Teoretis .....	8
1.5.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	10
2.1 Bulutangkis .....	10
2.2 Fisik .....	13
2.3 Bentuk Latihan Teknik Dalam Bulutangkis .....	14
2.4 Taktik .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	18
3.1 Metode Penelitian .....	18

3.2	Objek Penelitian .....	18
3.3	Variabel Penelitian .....	18
3.4	Lokasi Penelitian .....	19
3.5	Populasi dan Sampel .....	19
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen .....	20
3.7	Analisis Data .....	37
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1	Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia .....	38
4.1.2	Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis .....	77
4.2	Pembahasan .....	84
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>91</b>
5.1	Simpulan .....	91
5.2	Saran .....	91
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.1	Daftar Prestasi Perolehan Juara Muria Cup Kabupaten Kudus .....	7
Tabel 3.1	Populasi Usia Atlet Putra dan Putri .....	21
Tabel 3.2	Klasifikasi Nilai TKJI Anak Umur 6-9 tahun Putra .....	24
Tabel 3.3	Kalsifikasi Nilai TKJI Anak Umur 6-9 tahun Putri .....	25
Tabel 3.4	Norma TKJI .....	25
Tabel 3.5	Kalsifikasi Nilai TKJI Anak Umur 10-12 tahun Putra .....	26
Tabel 3.6	Kalsifikasi Nilai TKJI Anak Umur 10-12 tahun Putri .....	26
Tabel 3.7	Norma TKJI .....	27
Tabel 3.8	Kalsifikasi Nilai TKJI Anak Umur 13-15 tahun Putra .....	27
Tabel 3.9	Klasifikasi Nilai TKJI Anak Umur 13-15 tahun Puri .....	28
Tabel 3.10	Norma TKJI .....	28
Tabel 3.11	Norma Tes Service Lob .....	30
Tabel 3.12	Norma Tes Pukulan Lob .....	31
Tabel 3.13	Norma Tes Pukulan Smash .....	33
Tabel 3.14	Norma Tes Pukulan Dropshot .....	34
Tabel 3.15	Normal Tes Pukulan Netting .....	36
Tabel 3.16	Norma Tes Footwork .....	37
Tabel 4.1	Analisis Deskriptif Lari Sprint 30m Putra 6-9 th.....	38
Tabel 4.2	Analisis Deskriptif Variabel Lari Sprint 30m Putra Usia 6-9 tahun .....	39
Tabel 4.3	Analisis Deskriptif Statistik 30m Putri 6-9 tahun .....	39
Tabel 4.4	Analisis Deskriptif Variabel Sprint 30m Putri Usia 6-9 tahun .....	40
Tabel 4.5	Analisis Gantung Siku Tekuk Putra Usia 6-9 tahun .....	41
Tabel 4.6	Analisis Deskriptif Variabel Tes Siku Tekuk Putra Usia 6-9 tahun .....	41

Tabel 4.7	Analisis Tes Siku Tekuk Putri Usia 6-9 tahun .....	42
Tabel 4.8	Analisis Deskriptif Variabel Tes Siku Tekuk Putri Usia 6-9 tahun .....	42
Tabel 4.9	Analisis Deskriptif Tes Baring Duduk 30 Detik Putra Usia 6-9 tahun .....	43
Tabel 4.10	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putra Usia 6-9 tahun.....	44
Tabel 4.11	Analisis Deskriptif Tes Baring Duduk 30 Detik Putri Usia 6-9 tahun .....	44
Tabel 4.12	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putri 6-9 tahun .....	45
Tabel 4.13	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putra Usia 6-9 tahun..	45
Tabel 4.14	Analisis Deskriptif Variabel Tes Loncat Tegak Putra 6-9 tahun .....	46
Tabel 4.15	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putri Usia 6-9 tahun..	46
Tabel 4.16	Analisis Deskriptif Variabel Tes Loncat Tegak Putri 6-9 tahun .....	47
Tabel 4.17	Analisis Deskriptif Lari 600 Meter Putra Usia 6-9 tahun .....	47
Tabel 4.18	Analisis Deskriptif Variabel Tes Lari 600 Meter Putra 6-9 tahun .....	48
Tabel 4.19	Analisis Deskriptif Lari 600 Meter Putri Usia 6-9 tahun .....	48
Tabel 4.20	Analisis Deskriptif Variabel Tes Lari 600 Meter Putri 6-9 tahun .....	49
Tabel 4.21	Analisis Deskriptif Kemampuan TKJI Atlet Bulutangkis di Kabupaten Kudus Usia 6-9 tahun .....	50
Tabel 4.22	Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan TKJI Atlet Bulutangkis Usia 6-9 tahun di Kabupaten Kudus .....	50
Tabel 4.23	Analisis Deskriptif Lari Sprint 40 Meter Putra 10-12 tahun .	51
Tabel 4.24	Analisis Deskriptif Variabel Lari Sprint 40 Meter Putra Usia 10-12 tahun .....	51
Tabel 4.25	Analisis Deskriptif Lari Sprint 40 Meter Putri 10-12 tahun ..	52
Tabel 4.26	Analisis Deskriptif Variabel Lari Sprint 40 Meter Putri Usia 10-12 tahun .....	53
Tabel 4.27	Analisis Deskriptif Siku Tekuk Putra Usia 10-12 tahun .....	53

Tabel 4.28	Analisis Deskriptif Variabel Tes Siku Tekuk Putra Usia 10-12 tahun .....	54
Tabel 4.29	Analisis Deskriptif Tes Siku Tekuk Putri Usia 10-12 tahun .	54
Tabel 4.30	Analisis Deskriptif Variabel Tes Siku Tekuk Putri Usia 10-12 tahun .....	55
Tabel 4.31	Analisis Deskriptif Baring Duduk 30 Detik Putra Usia 10-12 tahun .....	56
Tabel 4.32	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putra Usia 10-12 tahun .....	56
Tabel 4.33	Analisis Deskriptif Baring Duduk 30 Detik Putri Usia 10-12 tahun .....	57
Tabel 4.34	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putri Usia 10-12 tahun .....	57
Tabel 4.35	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putra Usia 10-12 tahun .....	58
Tabel 4.36	Analisis Deskriptif Variabel Lonca Tegak Putra Usia 10-12 tahun .....	58
Tabel 4.37	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putri Usia 10-12 tahun .....	59
Tabel 4.38	Analisis Deskriptif Variabel Loncat Tegak Putri Usia 10-12 tahun .....	60
Tabel 4.39	Analisis Deskriptif Lari 600 Meter Putra Usia 10-12 tahun .	60
Tabel 4.40	Analisis Deskriptif Variabel Lari 600 Meter Putra Usia 10-12 tahun .....	61
Tabel 4.41	Analisis Deskriptif Lari 600 Meter Putri Usia 10-12 tahun ..	61
Tabel 4.42	Analisis Deskriptif Variabel Lari 600 Meter Putri Usia 10-12 tahun .....	62
Tabel 4.43	Analisis Deskriptif Kemampuan TKJI Atlet Bulutangkis di Kabupaten Kudus Usia 10-12 tahun .....	63
Tabel 4.44	Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan TKJi Atlet Bulutangkis Usia 10-12 tahun di Kabupaten Kudus .....	63
Tabel 4.45	Analisis Deskriptif Lari Sprint 50 Meter Putra Usia 13-15 tahun .....	64
Tabel 4.46	Analisis Deskriptif Variabel Lari Sprint 50 Meter Putra Usia 13-15 tahun .....	64

Tabel 4.47	Analisis Deskriptif Lari Sprint 50 Meter Putri Usia 13-15 tahun .....	65
Tabel 4.48	Analisis Deskriptif Variabel Lari Sprint 50 Meter Putri Usia 13-15 tahun .....	66
Tabel 4.49	Analisis Deskriptif Tekuk Siku Putra Usia 13-15 tahun .....	66
Tabel 4.50	Analisis Deskriptif Variabel Tes Tekuk Siku Putra Usia 13-15 tahun .....	67
Tabel 4.51	Analisis Deskriptif Tekuk Siku Putri 13-15 tahun .....	67
Tabel 4.52	Analisis Deskriptif Variabel Tes Tekuk Siku Putri Usia 13-15 tahun .....	68
Tabel 4.53	Analisis Deskriptif Tes Baring Duduk 30 Detik Putra 13-15 tahun .....	69
Tabel 4.54	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putra Usia 13-15 tahun .....	69
Tabel 4.55	Analisis Deskriptif Tes Baring Duduk 30 Detik Putri 13-15 tahun .....	70
Tabel 4.56	Analisis Deskriptif Variabel Baring Duduk 30 Detik Putri Usia 13-15 tahun .....	70
Tabel 4.57	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putra 13-15 tahun ....	71
Tabel 4.58	Analisis Deskriptif Variabel Loncat Tegak Putra Usia 13-15 tahun .....	71
Tabel 4.59	Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak Putri 13-15 tahun .....	72
Tabel 4.60	Analisis Deskriptif Variabel Loncat Tegak Putri Usia 13-15 tahun .....	73
Tabel 4.61	Analisis Deskriptif Tes Lari 1000 Meter Putra 13 sampai 15 tahun .....	73
Tabel 4.62	Analisis Deskriptif Variabel Lari 1000 Meter Putra Usia 13-15 tahun .....	74
Tabel 4.63	Analisis Deskriptif Tes Lari 1000 Meter Putri 13-15 tahun ..	74
Tabel 4.64	Analisis Deskriptif Variabel 1000 Meter Putri Usia 13-15 tahun .....	75
Tabel 4.65	Analisis Deskriptif Kemampuan TKJI Atlet Bulutangkis di Kabupaten Kudus Usia 13-15 tahun .....	76
Tabel 4.66	Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan TKJI Atlet Bulutangkis Usia 13-15 tahun di Kabupaten Kudus .....	76

Tabel 4.67	Analisis Deskriptif Service Lob Atlet Kabupaten Kudus .....	77
Tabel 4.68	Analisis Deskriptif Variabel Service Lob Atlet Kabupaten Kudus .....	78
Tabel 4.69	Analisis Deskriptif Pukulan Lob Atlet Kabupaten Kudus .....	78
Tabel 4.70	Analisis Deskriptif Variabel Pukulan Lob Atlet Kabupaten Kudus .....	79
Tabel 4.71	Analisis Deskriptif Pukulan Smash Atlet Kabupaten Kudus .....	80
Tabel 4.72	Analisis Deskriptif Variabel Pukulan Smash Atlet Kabupaten Kudus .....	80
Tabel 4.73	Analisis Deskriptif Pukulan Dropshot Atlet Kabupaten Kudus .....	81
Tabel 4.74	Analisis Deskriptif Variabel Pukulan Dropshot Atlet Kabupaten Kudus .....	81
Tabel 4.75	Analisis Deskriptif Pukulan Netting Atlet Kabupaten Kudus .....	82
Tabel 4.76	Analisis Deskriptif Variabel Pukulan Netting Atlet Kabupaten Kudus .....	83
Tabel 4.77	Analisis Deskriptif Tes Footwork Atlet Kabupaten Kudus ...	83
Tabel 4.78	Analisis Deskriptif Variabel Tes Footwork Atlet Kabupaten Kudus .....	84

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1	Surat Pengajuan Judul Skripsi .....	98
2	SK Penetapan Dosen Pembimbing .....	99
3	SK Ijin Penelitian Dari Dekan Fakultas .....	100
4	SK Melaksanakan Penelitian .....	104
5	Data Klub Pembinaan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus .....	108
6	Dokumentasi .....	109

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri kurniawan, 2012:50). Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul (Mangun, 2017).

Pada permainan bulutangkis, ada beberapa faktor yang mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, antara lain faktor fisik, teknik, dan taktik. Faktor fisik merupakan faktor yang sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh pemain bulutangkis (Andara,2018).

Bulutangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Karna bulutangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan tidak memerlukan tempat yang luas untuk memainkannya. Selain itu juga bulutangkis dapat menjadi olahraga yang menghasilkan prestasi bagi anak-anak yang menekuni bulutangkis, sehingga meningkatkan minat para orangtua untuk membina anak-anak untuk masuk dalam klub-klub bulutangkis yang ada di

daerah sebagai salah satu cara untuk mengembangkan bakatnya dan menjadi atlet yang berprestasi untuk daerahnya masing-masing.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional dan internasional mempunyai syarat memiliki teknik yang mempunyai syarat memiliki teknik yang tingkat kebugaran yang tinggi (Gustaman, 2019).

Dalam permainan bulutangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif diantara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain bulutangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang di peroleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulitagkis sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tinggat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi tinggi dalam permainan bulutangkis harus didukung kondisi prima dalam berbagai aspek. Cabang olahraga bulutangkis bersifat *competetive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan juara (Purnama, 2010:1). Pembinaan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat ke kondisi yang lebih baik dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan

pertandingan merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana satu aspek tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkeseluruhan sepanjang tahun (Suharno, 1986:35).

Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai. Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia (Soekarjo, 1995:3).

Di dalam olahraga itu sangat jelas bahwa olahraga sendiri selain kegiatan fisik atau prestasi bisa digunakan sebagai mendidik budi pekerti dan menerapkan sikap jujur, pantang menyerah, berani dan sportifitas. Peningkatan olahraga dalam kesehatan jasmani, mental adalah sangat penting selain itu olahraga juga bisa menunjukkan dari negara mana dan olahraga itu sendiri bisa menjunjung tinggi negara kita dalam prestasi. Olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung unsur permainan dan berisi perjuangan dari diri sendiri dan atau orang lain (Soekarjo, 1995:3).

Di dalam permainan bulutangkis membutuhkan banyak kemampuan dan ketrampilan gerak yang sangat kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba untuk melatih kekuatan otot saat bermain, dan kaki segera bergerak lagi saat ada bola dari lawan, gerakan meloncat, mengjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar untuk tidak kehilangan keseimbangan (Aksan, 2013:90).

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan, karena itu, di dalam bulutangkis mempunyai teknik dasar

Bulutangkis, Teknik Dasar Bulutangkis ada 5 Teknik yaitu sebagai berikut :

1. Servis : Penyajian pertama *shuttlecock* yang dilakukan oleh pemain ke daerah lawan yang kosong dengan tujuan mendapatkan poin. Teknik servis dilakukan dengan *shuttlecock* ke kanan, kiri, depan, ataupun belakang lawan.
2. Smash : Suatu teknik yang bersifat menyerang ke daerah lawan yang kosong yang bertujuan untuk mematikan lawan agar mendapatkan poin. Smash terbaik dilakukan dengan lompatan tinggi.
3. Dropshot : Gerakan yang hampir sama seperti smash tetapi gerakan serangan yang ditunjukan untuk mematikan gerakan lawan, hanya saja pukulan ini dilakukan lebih sentuhan halus dengan sedikit dorongan yang ditunjukan di dekat net. Gerakan dropshot ini biasanya ditunjukan untuk mengecoh lawan.
4. Netting : Pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin dengan net, dipukul dengan sentuhan tenaga yang halus sekali. Pukulan netting yang baik adalah jika bolanya dipukul halus dan melipir tipis di dekat sekali dengan net.
5. Lob : Pukulan dalam bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah jauh kebelakang garis lapangan lawan. Pukulan lob ini menguasai pukulan overhead lob ini karena teknik pukulan lob ini banyak kesamaan dengan teknik smash dan dropshot.

Setelah berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan semua teknik dasar dengan baik, selanjutnya seorang pemain dapat membuat variasi pukulan. Di dalam pukulan bulutangkis *overhead*, selain lob itu dengan sedikit mengubah grip dan arah raket/putaran raket, bisa dilakukan pada posisi underhand yang baik, selain melakukan *netting*, bisa juga melakukan *flick*.

Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam game (hitungan). Berpikirlah menggunakan taktik apa agar bisa mematikan lawan dan memenangi pertandingan. Kita bisa

menerapkan bagaimana taktik dan strategi saat bergerak menghadapi lawan (Aksan, 2013:108-109).

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi itu harus ditunjang dengan adanya kemampuan fisik yang tinggi, dan juga bisa mengurangi kemampuan terjadinya cedera. Ditinjau dari segi ilmu faal, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepada atlit tanpa menimbulkan kelelahan. Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan olahraga yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi dalam melangkah (Nieman,1993).

Latihan kemampuan fisik merupakan sebuah pondasi sukses bagi seorang atlit. Tidak mungkin seorang atlit mencapai prestasi yang sangat tinggi tanpa sebuah latihan yang sangat berat. Sekarang ini banyak bibit-bibit atlit olahraga bulutangkis yang mempunyai potensi yang sangat besar untuk dapat bersaing di tingkat internasional. Banyak yang ditemui pemusatan-pemusatan latihan dari tingkat daerah mulai kabupaten sampai tingkat pusat. Dari sini lah dapat kita lihat kejayaan dan sumbangsingsih Indonesia dalam perkembangan bidang olahraga bulutangkis di dunia pada era tersebut (Admin,2008).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan data yang diperoleh tentang hasil prestasi atlet klub bulutangkis kabupaten Kudus dari tahun 2016 sampai 2018 yang diikuti dari berbagai kejuaraan di kudus dan sekitarnya dapat dilihat pada tabel 1.1 halaman 6.

Kabupaten Kudus mempunyai bibit-bibit prestasi bulutangkis yang ada di beberapa klub, diantaranya klub PB Taurus, PB Hw, PB Raja, PB Menara. Empat klub tersebut mampu menunjukkan prestasi yang luar biasa pada tiga tahun

2016-2018 dengan menghasilkan beberapa atlet yang berprestasi di beberapa kejuaraan yang diselenggarakan. Beberapa atlet sudah ada yang bisa menguasai teknik dasar bulutangkis namun sebagian besar atlet di klub tersebut masih kurang dalam hal penguasaan teknik pukulan yang mencakup pukulan teknik dasar, seperti servis, lob, dropshot, hingga pukulan smash.

Pukulan yang sangat sulit seperti teknik servis panjang dan lob belum begitu baik dilakukan sehingga memudahkan lawan untuk mengambil *shuttlecock* dengan pukulan yang mematikan, bahkan *shuttlecock* keluar dari garis pemain (*out*). Pukulan dropshot dan smash juga belum dilakukan dengan baik sehingga lompatan pukulan smash belum maksimal yang mengakibatkan *shuttlecock* sering mengenai net saat melakukan smash

Hal yang terpenting juga harus diperhatikan dalam bulutangkis adalah kondisi fisik para atlet. Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang prima maka akan mudah untuk atlet menguasai program latihan dan apa yang diajarkan oleh pelatih akan lebih mudah untuk di mengerti atlet. Namun halnya yang terjadi di klub tersebut masih banyak atlet yang fisiknya kurang, sehingga saat melakukan permainan atau saat bertanding mereka masih banyak meminta berhenti untuk istirahat agar bisa mengembalikan stamina mereka kembali. Dari itu penelitian yang saya ajukan mengenai kemampuan fisik dan teknik dasar dalam permainan bulutangkis di kabupaten Kudus.

Peneliti melakukan pengamatan terhadap atlet yang mengikuti kejuaraan Muria Cup di Kabupaten Kudus pada tanggal 27 November – 2 Desember 2018. Hasil pengamatan peneliti yaitu sebagian besar atlet di Kabupaten Kudus masih kurang menguasai teknik dasar permainan bulutangkis antara lain : 1) Teknik pemegangan raket; 2) Teknik pukulan *netting*; 3) Teknik pukulan *dropshot*;

4) Teknik pukulan *smash*; 5) Teknik pukulan *lob*; dan 6) Teknik pukulan *smash*. Kemampuan fisik atlit juga mengalami penurunan pada saat pertandingan yang ditunjukkan dengan pukulan yang melemah, kecepatan gerak yang melambat, istirahat terlalu lama dan mental yang kurang baik.

Tabel 1.1 Daftar Prestasi Perolehan Juara Muria Cup di PB Menara, PB Raja, PB Hw, Pb Taurus.

No	Tahun	Perolehan Juara		
		1	2	3
6	2016	3 Atlit	2 Atlit	3 Atlit
7	2017	2 Atlit	1 Atlit	2 Atlit
8	2018	-	1 Atlit	3 Atlit

(Sumber: Observasi)

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa pada tahun 2016, sebanyak 3 atlit memperoleh juara 1, 2 atlit memperoleh juara 2, 3 atlit memperoleh juara 3. Pada tahun 2017 mengalami penurunan prestasi yang dibuktikan dengan 2 atlet memperoleh juara 1, 1 atlit memperoleh juara 2, 2 atlit memperoleh juara 3. Pada tahun 2018 mengalami penurunan drastis prestasi atlit dimana tidak ada atlit yang memperoleh juara 1, hanya ada 1 atlit yang memperoleh juara 2 dan 3 atlit memperoleh juara 3.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ditemukan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar bermain

bulutangkis dengan sempurna. Atlet harus bisa memiliki kemampuan fisik, kemampuan teknik, kemampuan taktik, dan kemampuan mental. Untuk memudahkan penelitian, peneliti memfokuskan permasalahan pada kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar bulutangkis pada atlet di klub Kabupaten Kudus.

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijabarkan, peneliti merumuskan dua rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi fisik atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus?
2. Bagaimana teknik dasar atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kondisi fisik atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus.
2. Mendeskripsikan teknik dasar atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

#### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya pengetahuan kondisi fisik dan teknik dasar pada atlet bulutangkis. Penelitian juga dapat sebagai bahan

referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi atlet, dapat memberikan motivasi untuk lebih giat berlatih fisik teknik dasar agar dapat meningkatkan *skill* dan kualitas baik diri sendiri maupun klub.
2. Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk program fisik dan keterampilan teknik dasar pada pelatihan rutin di klub badminton di kabupaten Kudus.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Bulutangkis**

Bulutangkis adalah olahraga yang paling gemarri oleh masyarakat setelah sepakbola. Dimana-mana kita sering lihat orang bermain olahraga bulutangkis dari anak kecil hingga orang tua yang bisa dimaikan di halaman rumah, dijalan, atau di taman umum (Aksan, 2013:13). Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Nurdwi, 2019).

Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Dalam permainan olahraga bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai. Subarjah & Hidayat (2007:31) mengemukakan bahwa keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan olahraga bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerak memukul atau *strokes*.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Nurdwi, 2019). Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap idividu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service, lob, dropshot, smash, netting, underhand*, dan *drive* (Putra, 2016).

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 15) macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis, lob, smash, drop shot, netting. Untuk dapat menguasai teknik dasar ini sangat perlu dilaksanakan latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

Prestasi Indonesia dalam bulutangkis cukup bisa dikatakan bagus sekali jika dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain seperti sepakbola dan bola voli. Bulutangkis lebih bisa dibicarakan banyak dikancah dunia ketimbang olahraga-olahraga lain yang ada di Indonesia (Purnama, 2010).

Menurut Broto Happy Mondowismono (2011:2) prestasi bulutangkis Indonesia bak rollercoaster naik turun menanjak merosot. Ada masa-masa emas ada pula saat-saat kelam yang menyedihkan. Hal yang berbeda terasa di tahun 1970 an dan 1990an ketika bulutangkis Indonesia berada ada di puncak kejayaan Indonesia. Kemudian pada tahun 2000an masa kejayaan ganda campuran Nova Widiyanto dan Liliyana Natsir melejit dan berhasil meraih gelar-gelar internasional dan berhasil meraih gelar juara dunia dua kali.

Menurut Muhamaad Muhyi Faruq (2008:14) mencapai prestasi terbaik adalah hasil dari proses latihan yang panjang dengan berbagai pendekatan dan pola yang terarah dalam jangka waktu tertentu yang sudah dipersiapkan sedemikian rupa sehingga prestasi dapat dicapai.

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:1) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan bulutangkis harus didukung kondisi prima dalam berbagai aspek. Khususnya cabang olahraga bulutangkis bersifat competitive sport yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Untuk bisa menjadi atlet yang berprestasi tentunya sangat membutuhkan kerja keras yang sangat baik, ketekunan dalam berlatih dan semangat serta memiliki program yang tertatur dalam berlatih. Menurut Hermawan Aksan (2013:91) program dan aplikasi pelatihan fisik bulutangkis harus dirancang melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan fisik umum, yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya.
2. Persiapan fisik khusus, yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan.
3. Peningkatan kemampuan kualitas gerak khusus pemain, yang bertujuan untuk memahirkan gerakan kompleks dan harmonis yang dibutuhkan setiap pemain untuk menghadapi pertandingan.

Menurut Tohar (1992:155) yang dimaksud dengan program latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah. Pada dasarnya ada empat aspek dalam proses program latihan :

1. Physical Training  
Sasaran dari physical training ini adalah latihan-latihan yang diberikan untuk memperkembangkan dan meningkatkan taraf kondisi fisik pemain.
2. Technical Training  
Penekanan pada latihan ini untuk kesepurnaan teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan secara keseluruhan.
3. Tactical Training  
Latihan ini bertujuan untuk memupuk perkembangan daya memperkirakan atau menafsirkan pola strategi pemain lawan agar pemain bisa menguasai saat keadaan bertanding. Taktik adalah siasat atau upaya yang dilandasi pikiran dan akal untuk mencari jalan keluar dari tekanan yang didapat dari fihak pemain lawan.
4. Psychological / Mental Training  
Latihan dan pembiasaan yang menjurus kearah pembentukan kemauan berjuang, sikap bertanding, perkembangan mental kedewasaan dan kemampuan menghadapi frustrasi.

## 2.2 Fisik

Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga, energi dan pembakaran kalori. Aktivitas fisik ini dapat dilakukan dimana saja dengan memperhatikan lingkungan yang aman dan nyaman, bebas polusi, tidak menimbulkan cedera pada atlet seperti di halaman rumah, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum dengan sarana olahraga. Aktivitas fisik ini lebih bagus dimulai sejak usia muda sampai usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Permainan bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan ketrampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi untuk melangkah, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh.

Gerakan-gerakan seperti itu harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan terjadi kelelahan, yang akan berpengaruh langsung kepada kerja jantung, paru-paru, system peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh.

Karena itu, atlet bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Pebulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Kondisi ini akan berdampak positif pada kebugaran mental dan psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain (Aksan, 2013:90).

Bentuk latihan fisik dalam bulutangkis menurut Sapta Kunta Purnama (2010:49) ada enam materi latihan fisik dalam bulutangkis, yaitu : 1) Latihan kekuatan; 2) Latihan daya tahan; 3) Latihan kecepatan; 4) Latihan power; 5) Latihan kelentukan (*flexibility*); dan 6) Latihan koordinasi.

Bentuk latihan fisik dalam bulutangkis Menurut Hermawan Aksan (2013:94-97) ada empat materi latihan fisik dalam bulutangkis yaitu : 1) Latihan daya tahan; 2) Latihan kekuatan; 3) Latihan kecepatan; dan 4) Latihan kelentukan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan fisik dalam bulutangkis sangatlah bervariasi dan bermacam-macam. Bentuk latihannya antara lain adalah :

1. Latihan Kekuatan (push up, squat, dll)
2. Latihan Daya Tahan (lari jarak jauh dengan waktu lebih dari 45menit, dll)
3. Latihan Kecepatan (lari sprint, dll)
4. Latihan Power (plyometric, dll)
5. Latihan Kelentukan (split, dll)
6. Latihan Koordinasi (gerakan langkah kaki yang ditentukan arah dan macam-macam geraknya dengan jalur yang dibuat menyerupai tangga yang diletakkan diatas lantai)

### **2.3 Bentuk Latihan Teknik Dalam Bulutangkis**

Menurut Tohar (1992:59-60) unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan

bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki atau *footwork*, dan pemusatan pikiran.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis.

Adapun keterampilan dasar olahraga bulutangkis menjadi empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*) dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*) (Husni Ridwan Fianquri, 2016:2). Kemudian menurut Sapta Kunta Purnama (2010:13) menyatakan bahwa teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain ; (1) sikap berdiri (*stance*), (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, dan (4) teknik langkah kaki (*footwork*).

#### 1. Teknik memegang raket

Teknik memegang raket merupakan dasar dalam melakukan berbagai pukulan. Ketetapan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap pukulan yang dihasilkan. Teknik memegang raket tidak sukar karena raket bulutangkis relatif ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dipergunakan untuk menerima dan mengembalikan *shuttlecock* dengan mudah.

Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya diberikan kepada pemain pemula seawal mungkin agar dapat memilih cara pegangan sebagaimana yang dibutuhkannya. Cara memegang raket menurut Subarjah (1999:22) diantaranya

pegangan *Western (American grip)*, cara pegangan *Inggris*, cara pegangan *shakehand*, dan cara pegangan campuran (*combination grips*).

## 2. Teknik memukul bola

Teknik memukul bola artinya macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik memukul bola ada beberapa macam yaitu service panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop shot*, *chop*, *drive* dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan, sehingga menguasai tingkatan keterampilan yang baik. Servis pendek dapat dilakukan dengan cara *forehand* maupun *backhand*.

Servis panjang tinggi yang baik adalah melambung tinggi dan jatuhnya dibidang belakang lapangan lawan, sedekat mungkin dengan garis belakang. Lob (*clear*) pukulan lob merupakan pukulan yang paling sering dilakukan oleh setiap pemain bulutangkis. Pukulan lob sangat penting dalam mengendalikan permainan bulutangkis, sangat baik untuk mempersiapkan serangan atau untuk membenahi posisi sulit saat mendapat tekanan dari lawan.

*Smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemuk. *Drop shot* adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jarring pada lapangan lawan. *Drop shot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul bola sehingga arah ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net.

*Drive* adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar. Pukulan *drive* biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan, baik dengan *forehand* maupun *backhand*. *Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di

depan net dengan bertujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan.

### 3. Teknik Langkah Kaki (*Footwork*)

Teknik *footwork* berfungsi sebagai penompang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat diposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif.

## 2.4 Taktik

Setelah berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan semua teknik dasar (*basic stroke*) dengan baik, selanjutnya seorang pemain dapat membuat variasi pukulan. Dengan kata lain, pada satu jenis posisi yang baik dapat dilakukan beberapa pilihan pukulan. Misalnya pukulan *overhead*, selain lob dengan sedikit mengubah grip dan arah raket/putaran raket, bisa dilakukan pada posisi *underhand* yang baik, selain melakukan *netting* juga bisa melakukan *flick*.

Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekalian manfaatnya pada saat mulai bermain dalam game (hitungan). Berpikirlah menggunakan taktik apa agar bisa mematikan lawan dan memenangi pertandingan (Aksan, 2013:108).

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah peneliti melakukan penelitian mengenai Tes Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Teknik Dasar terhadap atlet di Kabupaten Kudus yang berjumlah 102 sampel dari empat klub yang ada maka dapat disimpulkan bahwasanya :

##### **1. Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil TKJI yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh kesimpulan bahwasanya sebanyak 2 anak masuk dalam kategori Baik Sekali (2.0%), 38 anak masuk dalam kategori Baik (37,3%), 54 anak masuk dalam kategori Sedang (52,9%), 7 anak masuk dalam kategori Kurang (6,9%), 1 anak masuk dalam kategori Kurang Sekali (1.0%).

##### **2. Teknik Dasar Bulutangkis**

Berdasarkan hasil tes teknik ketrampilan atlet bulutangkis di Kabupaten Kudus yang berjumlah 102 sampel dapat ditarik kesimpulan melalui persentase tes teknik dasar pukulan secara keseluruhan atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali (17,8%), kategori Baik (0,6%), kategori Sedang (1,6%), kategori Kurang (14,1%), kategori Kurang Sekali (65,9%), dan untuk tes *footwork* sendiri sebagian besar atlet masuk dalam kategori Kurang dengan rata-rata 18,235 (Kurang).

#### **5.2 Saran**

1. Untuk tingkat kebugaran jasmani sebgaaian besar atlet sudah baik perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi, serta untuk atlet yang masih memiliki

tingkat kebugaran jasmani kurang baik perlu melakukan fisik sendiri agar mampu bersaing dengan atlet yang lainnya.

2. Untuk meningkatkan teknik dasar atlet bulutangkis yang ada di klub bulutangkis seluruh Kabupaten Kudus maka harus lebih baik lagi perbanyak latihan teknik sendiri seperti, teknik menguasai pukulan serta kerja kaki atau *footwork*. Latihan pukulan atau stroke dan *footwork* haruslah dilakukan dengan teratur dan berulang-ulang agar memperoleh hasil yang baik.
3. Bagi atlet untuk lebih giat lagi dalam berlatih dan disiplin agar bisa menjadi atlet yang berprestasi diperlukan latihan yang keras dan ditingkatkan kedisiplinan yang baik.
4. Kepada pelatih, dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan teknik ataupun latihan fisik sehingga atlet tidak merasa jenuh saat melakukan latihan yang diberikan pelatih, maka dari itu perlu adanya selingan permainan untuk atlet disaat latihan.
5. Kepada atlet selalu tanamkan kedisiplinan yang tinggi, karena untuk menjadi atlet berprestasi suatu kedisiplinan sangatlah penting, dan juga jangan terlalu banyak bercanda saat melakukan latihan, baik latihan fisik ataupun teknik dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Makmun, Abin Syamsuddin (2009), *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Kristiyanto, Agus (2010). *(PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Abdul, Gani Ardian. (2012). *Models Of Learning Outcomes Assessment Of Physical, Sport and Health Education In Junior High School*.
- Giriwijoyo, S.dkk. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FKOP UPI.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Giriwijoyo. (2012). *ILMU FAAL OLAHRAGA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Rahayu Tandiyo, dkk (2012). *Pengaruh Asupan Micro Nutrient Aktifitas Fisik dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Penderita Anemia*.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Aksan, Hermawan. 2013 . *Mahir Bulutangkis* . Jakarta : Nuansa Cendikia.
- Nazir, Moh. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010) *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. ALFABETA: Bandung.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Subarjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. Semarang : Depdikbud.
- Islahuzzaman, I. (2010). Analisis Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis Game 21 Pada Tunggal Putra. *Jurnal Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga*, 3(1).
- Juang, Brian Raka. 2015. Analisis Kelebihan dan Kelemahan Ketrampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik di Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).

- Fianquri, H.R. 2016. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Backhand Service Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP It Lukman Al-Hakim Internasional. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
- Firmansyah, U. 2013. Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta. *Jurnal Phedera Penjas*, 1(1).
- Aszari, D.A., & Hermawan, P.R., 2015. Survei Pembinaan Prestasi Klub-Klub Bulutangkis di Kabupaten Pematang Tahun 2014. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, 4(5).
- Fatkhurreza, A., & Taufik Hidayah. 2015. Survei Pembinaan Prestasi Klub Bulutangkis PB Sinar Mutiara Pematang tahun 2014/2015. *Jurnal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4).
- Putra, A.K., & Wijayanti, N.P.N. 2017. Pengaruh latihan Footwork Terhadap Kelincahan Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(1), 1-8.
- Sutiyawan, T.H., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. 2015. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(8).
- Wiliyanto, S., & Hermawan P.R. 2016. Manajemen Pembinaan Prestasi pada Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo. *Jurnal of Physical Education Sport and Recreations*, 5(2).
- Zhannisa, U.H., & Sugiyanto, F.X. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun di DIY. *Jurnal Keolahragaan*. 3(1).
- Ishak, M. 2012. Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1).
- Kusnadi, Yusuf, A., Doddy, A.K. 2010. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Keterampilan Smash Bulutangkis. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*.
- Sutiyawan, T.H. 2018. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan pada Proses Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Wijaya, A. 2017. Analisis Gerak Keterampilan Service dalam Permainan Bulutangkis. *Indonesia Performance Journal*, 1(2).
- Mangun, Fajar Ari, Marlinda Budiningsih. 2017. Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2).

- Huang, Han-Chen, Chun-Ta Lin, Chia-Sen Hu. 2015. Analysis of Selection Indicators of Badminton Players by The Delphi Method And Analytic Hierarchy Process. *International Journal of Computer Science and Information Technology (IJCSIT)*, 7(1).
- Chansrisukot, G. 2015. Cognitive Psychological Training in Combination With Explosive Power Training Can Significantly Enhance Responsiveness of Badminton Player. *Journal of Pshycology*, 4(18), 17-32.
- Cohen, C. 2015. The Physics of Badminton. *New Journal of Physics*, 17.
- Ooi, C.H. 2009. Physiological Characteristics of Elite and Sub-Elite Badminton Players. *Journal of Sport Sciences*, 27(14).
- Seth, B. 2016. Determination Factors of Badminton Game Performance. *International Journal of Physycal Education, Sport, and Healt*, 3(1).
- Williyanto, Septian, Nasuka & Donny Wira Yudha Kusuma. 2018. The Development of Badminton Skills Test Instruments for Athlethes in Age Groups of Children, Cub, Teenager, and Youth. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1).
- Zhannisa, Utfi Hinda, dkk. 2018. Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power of Sports*, 1(1).
- Andara, Edo Hari. 2018. Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis Pada Atlit PB Fifa Sidoarjo dan atlit PB Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Gustaman, Gusti Pramudeka. 2019. Hubungan *Footwork*, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1).
- Permadi, Andi Gilang. 2017. Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2).
- Kusnaedi, dkk. 2016. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Smash* Bulutangkis. *Jurnal Sains Keolahraagaan dan Kesehatan*, 1(1).
- Zulbahri, Melinda C. 2019. Metode *Practice Style* dan *Guided Discovery Style* Serta Ketrerampilan Teknik Dasar Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(1).
- Wardana, Zakaria Sendy. 2017. Analisis Ketepatan Service Panjang *Forehand* Pada Atlet PB Suryanaga Surabaya Kategori Remaja Putra. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Nurdwi, Hartono S. K. 2019. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Service Dalam Permainan Bulutangkis PB Karsa Mandiri Makassar. *E-Jurnal PJKR Universitas Negeri Semarang*.

- Firdaus, Haris, dkk. 2018. The Development Moel of Badminton Base Technique Training Based of audio Visual Media for The Beginner Athlete. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(2).
- Putra, Ghazali Indra, F. X. Sugiyanto. 2016. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2).
- Benovri, Ridho. 2018. Pengembangan Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Usia Remaja. *Motion*, 9(1).
- Susanto, Ratno. 2017. Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMP N 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejora*, 2(2).
- Ridwan, Muhammad, dkk. 2018. Model Latihan Strokes Bulutangkis Untuk Atlet Single Usia Pemula. *Jurnal Siliwangi : Seri Pendidikan*, 4(2).
- Zarwa, Sefri Hardiansyah. 2019. Penyusunan Program Latihan Bulutngkis Usia Sekolah dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1).
- Raharjo, Hermawan Pamot, dkk. 2019. Identification of Badminton Club Development Pattern in District/City Under PBSI of Central Java. *Advences in Social Science, Education and Humanities Research*, 362.
- Kusuma, Donny Wira Yudha, dkk. 2015. Intoducing A New Agility Test In Badminton. *American Journal of Sports Science*, 3(1).
- Pratomo, Ahmad Ulil Diar, Sugiharto, Hadi Setyo Subiyono. Perbedaan Hasil Latihan Umpan Balik Lob Langsung dan Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Lob Dalam Olahraga Bulutangkis di PB Tugu Muda Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1).